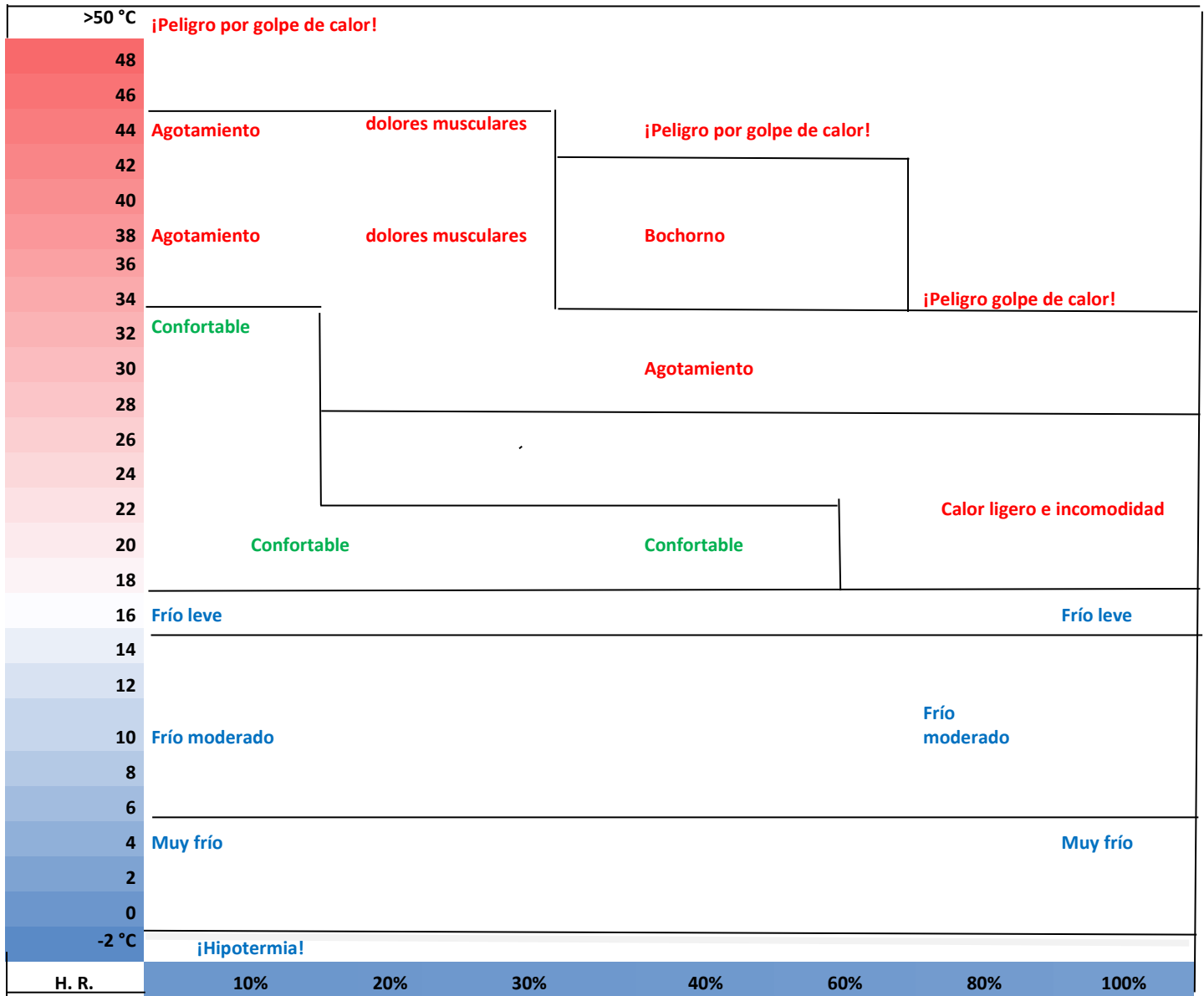


Boletín clima y salud para la Ciudad de México, julio de 2017

SENSACIONES Y RIESGOS POR TEMPERATURA Y HUMEDAD RELATIVA, SEGÚN THOM.



ELABORÓ: JUAN CARLOS GÓMEZ ROJAS.

FUENTE: PARA COMPRENDER EL CLIMA. PUBLICACIONES CITEM, MÉXICO, 2002

En el Sur del Distrito Federal durante el mes de julio la temperatura media es de 16.6 C y la humedad relativa de 70% por lo que el índice de confort marca una sensación de levemente frio; estos valores, predominan entre el amanecer y el mediodía caluroso y, entre éste y hacia el anochecer.

Hacia el amanecer la temperatura media es de 11.6 C mientras que la humedad relativa es de 84% por lo que la sensación térmica será de frio moderado.

Mientras que hacia la tarde, entre las 13 y 16 horas la temperatura puede alcanzar los 26.4 C y la humedad relativa bajar a 46% de tal manera que la sensación térmica será confortable.

Con las lluvias aparecen enfermedades comunes que debemos prevenir

Sigue las medidas preventivas.

Las enfermedades que más se presentan en temporada de lluvias son: infecciones de vías respiratorias, otitis o inflamación del oído, conjuntivitis, bronquitis, neumonía entre otras.

Por eso en esta temporada es importante extremar precauciones, sobre todo por las mañanas y noches, cuando existe una menor temperatura ambiental derivada de las lluvias.



Época de lluvias en la República Mexicana, se aprecian nubes stratus fractus de mal tiempo en Ciudad Universitaria.

Fuente: Fotografía tomada por Lic. Rafael Salceda

Entre las medidas preventivas que se recomienda seguir destacan:

- Lavarse las manos antes de cocinar, después de ir al baño, toser o estornudar, posterior al uso del transporte público, tocar dinero, llaves o teléfonos, tras brindar atención a una persona enferma o acariciar una mascota.
- Al toser o estornudar se debe de cubrir boca o nariz con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo.
- Cambiar de inmediato la ropa húmeda en caso de mojarse.

Fuente: <https://www.gob.mx/salud/articulos/con-las-lluvias-aparecen-enfermedades-comunes-que-debemos-prevenir>

Durante la temporada de lluvias, muchas enfermedades infecciosas se presentan con mayor frecuencia y afectan sobre todo a los niños.

Entre las enfermedades infecciosas que se presentan con mayor frecuencia durante la época de lluvias y sobre todo después de una inundación o encharcamiento, están:

- Las respiratorias, ocasionadas por mojadadas frecuentes, la humedad y el frío. Para prevenirlas es recomendable salir abrigados, utilizar sombrillas, cambiar la ropa mojada inmediatamente, tomar muchas frutas y verduras, sobre todo las que contienen vitamina C.
- Las gastrointestinales y/o diarreicas como la shigellosis, la salmonelosis, la amibiasis y otras como la hepatitis A, ocasionadas fundamentalmente por la contaminación del agua y los alimentos.
- Las dermatitis o infecciones de la piel, ocasionadas principalmente por hongos.
- Infecciones en los ojos como la conjuntivitis.

Como prevenir:

- Mantenga una dieta balanceada, consuma muchas frutas y verduras, sobre todo las que contienen vitamina C.

- Tome solamente agua embotellada o filtrada y bien hervida.
- Lávese las manos continuamente.
- Lave y cocine bien los alimentos antes de ingerirlos.
- Descanse bien y protéjase del frío y de la lluvia. Salga abrigado, utilice sombrillas, cambie la ropa mojada inmediatamente.
- Procure mantener seca su piel y evite que los niños estén todo el tiempo en contacto con el agua.
- Evite lavar su ropa o trastes con agua contaminada.
- Elimine todos los charcos que se formen, para evitar la proliferación de mosquitos.
- Asegúrese que tanto el patio como el techo de su casa estén limpios y no acumulen agua. Procure fumigar y mantener limpia y en orden toda la casa.
- Si vive en lugares muy húmedos o cálidos, utilice preferentemente camisas o blusas con manga, pantalones y repelentes contra mosquitos. Coloque telas mosquiteras en puertas y ventanas.
- Desinfecte los juguetes y objetos que hayan estado en contacto con agua contaminada.
- Evite los remedios caseros o la automedicación.



Se acostumbra que para las enfermedades respiratorias se puede consumir caldo de pollo, pero la recomendación es, siempre asistir al médico.

Fuente: <http://polloala.com/2013/03/12/recetas-destacadas/caldo-de-pollo/>

- Acuda al médico a los primeros síntomas a fin de que le proporcione un diagnóstico preciso.
- Si está enfermo descanse y evite el contacto con personas enfermas. Siga estas recomendaciones y prevenga las enfermedades propias de la época de lluvia y calor.

Fuente: <http://www.centraldeenfermeras.com.mx/index.php/noticias/369-como-prevenir-enfermedades-durante-la-temporada-de-lluvias>

Elaboró: Lic. Rafael Salceda López correo electrónico: rsharlock@hotmail.com